

睡眠を指標とした大学生の生活実態と 教育的支援の必要性に関する研究

松本 禎明・佐藤 沙紀

九州女子短期大学専攻科 北九州市八幡西区自由ヶ丘1-1 (〒807-8586)

(2013年11月1日受付、2013年12月19日受理)

要 旨

私たち人間にとって睡眠は、心身の休息を確保するための生物学的な機能であり、健康の保持・増進にとって欠かせないものであるが、睡眠に関して誤った知識・認識を持つ者は少なくない。また、現代は日本人の5人に1人が睡眠障害であるといわれ、特に若い世代の中で現代社会の多様化に伴い、生活環境の大きな変化と共に睡眠を取り巻く諸問題が発生したことにより、不眠症やそれに付随するうつ病や生活習慣病の合併といった健康問題が増加してきている中、ますます睡眠は国民的な健康課題であると考えられる。

授業中に居眠りをする学生が多くみられる現状から、睡眠に関する何らかの問題を抱えている学生が多いように感じられる。そこで本研究では、大学入学後3年目及び4年目の養護教諭養成課程に在籍する学生に対して、睡眠を指標としてみた大学生の生活実態と睡眠に関する意識調査を行い、教育学的見地から課題を探ることにした。アンケート調査を実施すると共に、調査対象の大学で養護教諭養成課程を担当する講師に面接調査を行った。

今回の調査で、大学生の睡眠の実態の全体像を明らかにできた訳ではないが、その一端を知ることができ、次のことが分かった。①入眠への工夫等睡眠について関心を寄せている例が多くみられたものの、その質の改善への取り組みには積極的な姿勢は認められなかった。②睡眠に関する誤った認識や習慣により睡眠の質が悪く、授業中のあくびや集中力の低下、遅刻や欠席など大学生活に支障を与えていた。③生活習慣の乱れを自覚していても、その改善をするまでに至っておらず、正しい生活習慣が身につけられていないなど自己の健康管理についての意識が低いと考えられる。④養護教諭養成課程で健康に関する授業科目を勉強しているにも関わらず、そのことが自身の健康とは結びついていないことから、授業の展開方法に工夫が求められる。⑤キャリア教育の一環として、睡眠に関する内容を健康教育の中で睡眠に重点を置きながら実施することが望ましいと考えられる。

I. 緒 言

現代社会の多様化に伴い、日本人の生活環境は大きく変化している。本来、日の出と共に起床し、日が沈むと共に眠りにつくという地球時間に合わせた生活をするのが望ましいと考えられるが、現代社会では夜間においても、室内外問わず、人工の光で溢れており、夜間

における光の影響は、生体時計に大きな影響を与えている。また、コンビニエンスストアといった店舗等も、24時間営業が当たり前の世の中になったことで夜型生活が定常化し、さらに近年、スマートフォンと呼ばれる新しい小型電子機器末端の急速な普及により、その液晶画面から出ている強いエネルギーをもつ青い光が睡眠に影響を与えるとされる報道も目にする機会が多くなった。また、現代は日本人の5人に1人が睡眠障害¹⁾であるといわれている。

私たち人間にとって睡眠は、心身の休息を確保するための生物学的な機能であり、健康の保持・増進にとって欠かせないものであるが、睡眠に関して誤った知識・認識を持つ者は少なくないとの指摘もされている²⁾。「さまざまな生活習慣病、精神疾患、心身症の原因として不眠があり、発症する最初のシグナルとしても睡眠障害がある」³⁾といわれているように、睡眠は心身の健康のバロメーターであるといえる。

総務省による国民の「社会生活基本調査 生活の時間に関する結果」⁴⁾によると、15歳以上を対象とした睡眠時間に関する調査で、昭和61年から平成23年の過去25年間で、男性は7時間56分から7時間46分、女性は7時間39分から7時間33分と減少傾向にある。これらの結果は、現代社会の変化に伴った結果でもあり、生活環境の変化が睡眠に大きく影響していることが考えられる。

生活環境の大きな変化と共に、睡眠を取り巻く諸問題が発生したことにより、不眠症やそれに付随するうつ病や生活習慣病の合併といった健康問題が増加してきている中、ますます睡眠は国民的な健康課題であると考えられる。調査対象の大学においても、授業中に居眠りをする学生が多くみられることから、睡眠に関する何らかの問題を抱えている学生が多いように感じられる。

そこで本研究では、中学生や高校生に比べて時間拘束が少なく自由度の大きい生活が可能な大学生の中で、入学後2年以上が経過し生活に慣れを生じていると思われる3年目及び4年目の学生に対して、睡眠を指標としてみた大学生の生活実態と睡眠に関する意識調査を行い、教育学的見地から課題を探ることとした。

II. 睡眠を指標としてみた大学生の実態、意識調査

1. 方法

(1) 書面調査実施手順

本調査は、養護教諭（一種免許）養成課程を有する大学の入学後3年目及び4年目に相当する学生、計35名を対象とし、無記名・選択式・自由記述式の書面調査を実施した。なお、調査は、自由意志による回答と個人情報保護を含め倫理的配慮を最大限に行った上で実施した（本学倫理審査による許可済）。

(2) 調査実施日

平成25年7月10日

(3) 質問内容

表1. アンケート項目

-
1. あなたの生活様式についてお尋ねします。
 2. あなたの平日の平均睡眠時間についてお尋ねします。また、その睡眠時間で足りていますか。
 3. 休日前日から休日にかけての平均睡眠時間についてお尋ねします。また、その睡眠時間で足りていますか。
 4. あなたは平均的に何時頃床に入りますか。
 5. 24 時以降に眠る場合、何をしていたり眠りにつくのが遅くなりますか。
 6. あなたはいつも決まった時刻に起きることができていますか。
 7. 休日の起床時刻は、平日の起床時刻と違いますか。遅いと回答した場合は、その程度についてお尋ねします。
 8. あなたは毎日朝食を食べていますか。
 9. 夕食は何時頃食べますか。
 10. 睡眠の質が改善されない場合、どのような行動をとりますか。
 11. この1年間のうち、睡眠不足が原因で寝坊して学校を欠席したり、授業に遅刻したことはありますか。
 12. 医師の処方箋が不要の一般用医薬品である睡眠改善薬に関してお尋ねします。
 13. セルフメディケーションの一環として重要度を除く睡眠障害に関し、医師の処方箋が不要の一般用医薬品である睡眠改善薬を生活のリズムを正常に戻す手段として使用することに関してどのように思いますか。
 14. 睡眠の質への意識に関してお尋ねします。
 15. あなたは最近1週間の間に、22時から翌朝7時の時間帯内又はこの時間帯にまたがる形で3時間以上アルバイトをどの程度の頻度でしていますか。
 16. 夜間就寝前の入浴についてお尋ねします。
 17. 夜間、床に入る4時間前から床に入るまでの飲食物についてお尋ねします。
 18. 夜間、床に入る1時間前は主として何をしていますか。
 19. 床に入った後、小型電子機器末端(スマートフォン、従来型携帯電話、ポータブルオーディオ機器、タブレット等)の操作により、入眠に与える影響についてお尋ねします。
 20. 就寝しようとする場合、入眠に至る前までの室内照明についてお尋ねします。
 21. あなたは大学の授業で集中して学習ができていますか。
 22. あなたのストレス発散方法として体を動かすことはしていますか。
 23. あなたは自己の健康管理について、意識的に何か取り組んでいますか。
 24. あなたは正しい生活習慣を身につけられていますか。
 25. 睡眠に関する工夫を何かしていますか。
 26. 眠れないとき、あなたはどのようにしていますか。
-

2. 結果

書面調査の回収率は調査対象35人、回収35枚、合計100%であった。なお表中の回答割合(%)については小数点以下を四捨五入して整数で表示していること、また複数回答箇所があることから、回答割合の内訳を合計した数値は必ずしも100%にはならない。

表 2. 調査結果

		(n=35)	
		回答数	回答割合 (%)
質問 1. あなたの生活様式についてお尋ねします。			
a. 寮(一人部屋)	8	23	
b. 一人暮らし	18	51	
c. 実家	7	20	
d. その他	2	6	
質問 2. あなたの平日の平均睡眠時間についてお尋ねします。			
・ 4 時間	5	14	
・ 5 時間	6	17	
・ 6 時間	15	43	
・ 7 時間	6	17	
・ 8 時間	3	9	
質問 2-2. その睡眠時間で足りていますか。			
a. 足りている	5	14	
b. どちらかといえば足りている	10	29	
c. あまり足りていない	17	49	
d. 足りていない	3	9	
質問 3. 休日前日から休日にかけての平均睡眠時間についてお尋ねします。			
・ 3 時間	1	3	
・ 4 時間	1	3	
・ 5 時間	2	6	
・ 6 時間	4	11	
・ 7 時間	8	23	
・ 8 時間	9	26	
・ 9 時間	7	20	
・ 10 時間	3	9	
質問 3-2. その睡眠時間で足りていますか。			
a. 足りている	16	46	
b. どちらかといえば足りている	11	31	
c. あまり足りていない	5	14	
d. 足りていない	3	9	
質問 4. あなたは平均的に何時頃床に入りますか。			
・ 19 時	1	3	
・ 20 時	1	3	
・ 21 時	0	0	
・ 22 時	0	0	
・ 23 時	2	6	
・ 0 時	5	14	
・ 1 時	12	34	
・ 2 時	11	31	
・ 3 時	3	9	
質問 5. 24 時以降に眠る場合、何ををしていて眠りにつくのが遅くなりますか。(自由記述)			
・ 携帯(SNS・LINE を含む)	12		
・ 勉強(課題を含む)	11		
・ テレビ(DVD を含む)	9		
・ バイト	9		
・ パソコン(インターネットを含む)	6		
・ お風呂	5		
・ 遊び	3		
・ 眠れない	3		
・ ご飯	3		
・ 音楽 ・ 読書 ・ 明日の準備 ・ 飲み	(各 2 件)		
・ 電話 ・ だらだら ・ 趣味 ・ 家事 ・ 友人という時	(各 1 件)		
質問 6. あなたはいつも決まった時刻に起きることができていますか。			
a. はい	3	9	
b. どちらかといえば、はい	17	49	
c. どちらかといえば、いいえ	13	37	
d. いいえ	2	6	

質問 7. 休日の起床時刻は、平日の起床時刻と違いますか。		
a. 平日よりも休日の方が起きるのが早い	2	6
b. 休日でも平日も同じ時刻に起きる	6	17
c. 平日よりも休日の方が起きるのが遅い	27	77
質問 8. あなたは毎日朝食を食べていますか。		
a. 毎日食べている	12	34
b. どちらかといえば食べている	10	29
c. あまり食べていない	11	31
d. 食べない	2	6
質問 9. 夕食は何時頃食べますか。		
・ 18 時	7	20
・ 19 時	15	43
・ 20 時	8	23
・ 21 時	2	6
・ 22 時	2	6
・ 23 時	1	3
質問 10. 睡眠の質が改善されない場合、どのような行動をとりますか。(複数回答可)		
a. 病院を受診する	1	3
b. 友人に相談する	1	3
c. 家族に相談する	1	3
d. 保健室スタッフやカウンセラーに相談する	2	6
e. 特になにもしない	31	89
質問 11. この 1 年間のうち、睡眠不足が原因で寝坊して学校を欠席したり、授業に遅刻したことはありますか。		
a. はい	23	66
b. いいえ	12	34
質問 12. 医師の処方箋が不要の一般用医薬品である睡眠改善薬に関してお尋ねします。		
a. かなり使ったことがある	0	0
b. ある程度使ったことがある	1	3
c. 殆ど使ったことがない	1	3
d. 全く使ったことがない	32	91
e. 質問の薬のことが理解できない	1	3
質問 13. セルフメディケーションの一環として重要度を除く睡眠障害に関し、医師の処方箋が不要の一般用医薬品である睡眠改善薬を生活のリズムを正常に戻す手段として使用することに関してどのように思っていますか。		
a. 大いに賛成である	0	0
b. ある程度賛成である	15	43
c. あまり賛成できない	19	54
d. 全く賛成できない	1	3
質問 14. 睡眠の質への意識に関してお尋ねします。		
a. 十分な熟眠感がある	3	9
b. ある程度熟眠感がある	18	51
c. あまり熟眠感がない	14	40
d. 全く熟眠感がない	0	0
質問 14-2. c 又は d と回答した方(複数回答可) (n=14)		
・ 悪夢を見る	4	29
・ 入眠に困難がある	8	57
・ 起床に困難がある	8	57
・ 中途覚醒	4	29
質問 15. あなたは最近 1 週間の間に、22 時から翌朝 7 時の時間帯内又はこの時間帯にまたがる形で 3 時間以上アルバイトをどの程度の頻度でしていますか。		
a. 0 回	27	77
b. 1 回	0	0
c. 2 回	1	3
d. 3 回	5	14
e. 4 回以上	2	6

質問 16. 夜間就寝前の入浴についてお尋ねします。		
a. 湯船にしっかりつかる	2	6
b. 湯船にある程度つかる	1	3
c. 湯船に少しだけつかる	5	14
d. シャワーが殆どである	27	77
質問 17. 夜間、床に入る 4 時間前から床に入るまでの飲食物についてお尋ねします。(複数回答可)		
・日本茶	19	54
・食べない	7	20
・チョコレート	6	17
・コーヒー	4	11
・お酒	3	9
・紅茶	3	9
・ココア	2	6
・コーラ	2	6
・健康・栄養ドリンク剤	1	3
〈その他〉・お菓子	4	11
・水(ぬるま湯)	4	11
・夕食(夜食)	3	9
・アイス ・あめ ・ジュース	(各 2 件)	6
・ガム ・ゼリー ・くだもの ・スープ ・麦茶	(各 1 件)	3
質問 18. 夜間、床に入る 1 時間前は主として何をしていますか。(複数回答可)		
・携帯	35	100
・テレビ	15	43
・勉強	11	31
・パソコン	10	29
・読書	7	20
・ゲーム	1	3
〈その他〉・お風呂	2	6
・話している	1	3
質問 19. 床に入った後、小型電子機器末端(スマートフォン、従来型携帯電話、ポータブルオーディオ機器、タブレット等)の操作により、入眠に与える影響についてお尋ねします。		
a. 入眠がかなり遅れる	11	31
b. 入眠が少し遅れる	16	46
c. 入眠にはあまり影響を与えない	8	23
d. 入眠には全く影響を与えない	0	0
質問 20. 就寝しようとする場合、入眠に至る前までの室内照明についてお尋ねします。		
a. 通常照明を明るく点灯したまま	1	3
b. 通常照明の半分程度に落とす	1	3
c. 暗めの小型常夜灯を使用	8	23
d. 照明は完全に消して真っ暗にする	25	71
質問 21. あなたは大学の授業で集中して学習ができていますか。		
a. かなり集中できている	0	0
b. どちらかといえば集中できている	16	46
c. あまり集中できていない	18	51
d. 全く集中できていない	1	3
質問 22. あなたのストレス発散方法として体を動かすことはしていますか。		
a. 多いに体を動かすようにしている	2	6
b. ある程度体を動かすようにしている	13	37
c. あまり体は動かさない	17	49
d. 殆ど体は動かさない	3	9
質問 22-2. c または d と回答した方(複数回答可) (n=20)		
・特に何もせず休養に心がけている	9	45
・パソコン等電子機器を操作する	6	30
・本を読む	6	30
・テレビ等を見る	4	20
〈その他〉・人と話をする	3	15
・甘いものを食べる(食べるも含む)	3	15
・寝る	2	10
・買い物 ・音楽を聴く ・ピアノを弾く ・友人と騒ぐ	(各 1 件)	5

質問 23. あなたは自己の健康管理について、意識的に何か取り組んでいますか。		
a. かなり取り組んでいる	2	6
b. ある程度取り組んでいる	17	49
c. あまり取り組んでいない	16	46
d. 全く取り組んでいない	0	0
質問 24. あなたは正しい生活習慣を身につけられていますか。		
a. はい	1	3
b. どちらかといえば、はい	10	29
c. どちらかといえば、いいえ	23	66
d. いいえ	1	3
質問 25. 睡眠に関する工夫を何かしていますか。(自由記述)		
・何もしていない	6	
・リラックスできる音楽を聴く	3	
・アロマを焚く (ルームフレグランス)	3	
・部屋を暗くする	2	
・アイマスクをして寝る	2	
(以下各 1 件)		
・マッサージをする ・同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きる ・ベッドで眠る ・体を温める		
・アイスノン、電気アンカの使用 ・昼寝をしない ・ホットミルクを飲む		
・考え事をしない ・3 時間単位での睡眠をとる ・読書 ・お酒を飲む ・目を閉じる		
・寝る前にその日あった良い出来事を思い出す ・窓を開けたり、扇風機の使用		
・眠りやすい気温に調節する ・夕食やお風呂を早く済ませる		
・まくらを使用する ・寝る前には食べ物を摂取しない ・24 時前までに寝る		
・疲れている時や睡眠不足を感じる時は早く寝る ・まくらやふとんをふかふかにする		
質問 26. 眠れないとき、あなたはどのようにしていますか。(自由記述)		
・携帯を使用する	11	
・目を閉じる	8	
・音楽を聴く	4	
・読書	4	
・テレビを見る	3	
・ぼーっとする	2	
・部屋の片づけ	2	
・ホットミルクを飲む	2	
(以下各 1 件)		
・ホットココアを飲む ・無理に寝る ・電話をする ・ゲームをして眠くなるのを待つ		
・楽しいことを考える ・何も考えず、ゆっくり呼吸をする ・朝まで起きておく ・外に出る		
・いつの間にか寝るのを待つ ・ごろごろする ・勉強をする ・無理に寝る ・起きている		
・そのまま横になっておく ・部屋を暗くする ・ちょっと起きてみる ・目を疲れさせて寝る		

3. 考察

1. 生活様式について

今回、調査を行った 35 名の大学生の生活様式は、多い順に、「一人暮らし (51%)」、「寮 (一人部屋) (23%)」、「実家 (20%)」、「その他 (6%)」となっており、その他では姉妹での二人暮らしという結果となった。

2. 平日の平均睡眠時間について

平日の平均睡眠時間で、最も少ない睡眠時間は「4 時間 (14%)」で、最も多い睡眠時間は「8 時間 (9%)」、回答割合が最も高かったのが「6 時間 (43%)」という結果になった。また、「その睡眠時間で足りていますか。」との問いに対し、「あまり足りていない (49%)」と回答した者の割合が最も高いという結果になった。全体として 50% 以上の学生が、平日の睡眠時間に

あまり満足しておらず、睡眠不足の傾向が高い様子が推察される。「必要な睡眠時間は人それぞれ」⁵⁾であるといわれているが、睡眠時間にあまり満足していない結果が多いことから、自分にあった適正な睡眠時間を理解できていないのではないかと考えられる。

3. 休日の平均睡眠時間について

休日の平均睡眠時間で、最も少ない睡眠時間は「3時間(3%)」で、最も多い睡眠時間は「10時間(9%)」、回答割合が最も高かったのが「8時間(26%)」という結果になった。また、「その睡眠時間で足りていますか。」との問いに対し、「足りている」、「どちらかといえば足りている」という睡眠時間に満足している回答が全体として70%以上であり、平日に比べて睡眠満足度が高い。それに加えて、平日の平均睡眠時間より休日の平均睡眠時間が増えていた学生が69%となっており、平日の睡眠不足を休日に補い、その結果として睡眠不足を解消している様子が推察される。しかしながら、平日の睡眠不足を休日に取り戻そうと考えがちであるが、睡眠は体内時計のリズムで調整されているため、寝だめをするという発想は誤りである²⁾。体内時計の調整がうまくいかなくなると、それが次の週に影響を及ぼしてしまうため²⁾、こういった正しい知識を得ておく必要があると考えられる。

4. 就寝時刻について

「あなたは平均的に何時頃床に入りますか。」との問いに対し、「1時」と回答した学生が34%と最も高い割合となっており、全体として24時以降に就寝している学生の割合は80%を超えていた。これは、現代社会の夜型生活が定常化してきていることや大学生ならではの比較的時間の自由がきくライフスタイルであることが、このような結果になったのではないかと考えられる。しかしながら、就寝時刻の遅延は、睡眠時間の短縮やリズムの乱れにつながり、学校での活動性や集中力の低下を招き、本人の能力の発揮を妨げるといわれており、24時以降に就寝するというライフスタイルが定常化してきているが、改善が必要ではないかと考えられる⁶⁾。

5. 24時以降に就寝する場合の要因について

「24時以降に眠る場合、何をしていたり眠りにつくのが遅くなりますか。」との問いに対し、最も回答割合が高かったのが、「携帯(SNS,LINEを含む)」で、近年のスマートフォンの急速な普及やそれに伴うアプリケーションの利便性の向上等による影響が大きいのではないかと考えられる。その他にも、テレビ(DVDを含む)やパソコン(インターネット)といったメディアの利用が他の要因に比べ多くみられた。植野ら⁷⁾は、就寝前にメディア(テレビ、パソコン、携帯電話、ゲーム機器)を利用する者は就寝時刻が有意に遅く、就寝前のメディアの利用は生体リズムに影響を与え、睡眠の質を低下させる傾向があると報告している。今回の調査で

も、メディアの利用が多くみられたことから、睡眠の質を考えた生活習慣の改善が必要であると考えられる。

6. 決まった時刻に起床するかについて

「あなたはいつも決まった時刻に起きることができていますか。」との問いに対し、肯定的な回答が58%、否定的な回答が43%であった。厚生労働省(平成15年)による、「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」⁸⁾の第5条で同じ時刻に毎日起床と記されているように、毎日同じ時刻に起床し朝の光を浴びることで、生体時計の25時間を地球時間の24時間に合わせてくれる働きがあるが、それを十分に理解していない状況にあると考えられる。

7. 平日と休日の起床時刻の違いについて

「休日の起床時刻は、平日の起床時刻と違いますか。」との問いに対し、「平日よりも休日の方が起きるのが遅い」と回答した学生が全体の70%を超える結果となった。これは、平日の睡眠不足を休日前日から休日にかけて補っている⁴⁾と考えられる。

8. 朝食について

「あなたは毎日朝食を食べていますか。」との問いに対し、積極的な回答が63%、消極的な回答が37%という結果となった。睡眠のリズムには食事が非常に大きく影響している³⁾といわれているが、朝食の必要性が睡眠にも関係しているとの理解が必要であると考えられる。

9. 夕食の時刻について

「夕食は何時頃食べますか。」との問いに対し、19時と回答した学生の割合が43%と最も高く、次いで20時が23%、18時が20%という結果となっており、比較的早い時刻に夕食を済ませていることから、夕食の時刻が睡眠に影響を与えていることは比較的少ないと推察される。

10. 睡眠の質が改善されない場合の行動について

「睡眠の質が改善されない場合、どのような行動をとりますか。」との問いに対し、「特になにもしない」という回答が80%以上と高かった。睡眠の質への関心があまりうかがえない、あるいは病院を受診したり相談したりするレベルまで達していないのかもしれないと推察される。睡眠の質への興味関心を深めると同時に、睡眠の役割や良質な睡眠を得るための知識等の習得の必要性があると考えられる。

11. 睡眠不足による影響について

「この1年間のうち、睡眠不足が原因で寝坊して学校を欠席したり、授業に遅刻したことはありますか。」との問いに対し、「はい」と回答した学生が60%以上と比較的高い結果となり、睡眠不足が日常生活に影響を与えていることが推察される。自己管理を求められる大学生においてこのような結果であることは、普段の生活習慣が乱れていることを意味していると考え、良質な睡眠を得るためにも、正しい生活習慣を大学生にも指導する必要があると考えられる。

12. 睡眠改善薬の使用について

「医師の処方箋が不要の一般用医薬品である睡眠改善薬に関してお尋ねします。」との問いに対し、「全く使ったことがない」という回答が90%を超えていた。これは、睡眠改善薬を使用しなければならないような状況にまで達していない又は達していないと感じているのか、あるいは、一般用医薬品はドラッグストア等で手に入るが、睡眠改善薬に対するマイナスのイメージがあるのかもしれないという要因が考えられる。

13. セルフメディケーションの一環としての睡眠改善薬の使用について

「セルフメディケーションの一環として重要度を除く睡眠障害に関し、医師の処方箋が不要の一般用医薬品である睡眠改善薬を生活のリズムを正常に戻す手段として使用することに関してどのように思いますか。」との問いに対し、肯定的な回答が43%、否定的な回答が57%とやや否定的な回答が多い結果となった。否定的な回答がやや多い結果となったのは、薬に頼るよりも、規則正しい生活習慣への改善の意識が高いのではないかと考えられる。

14. 睡眠の質について

「睡眠の質への意識に関してお尋ねします。」との問いに対し、40%の学生が「あまり熟眠感がない」と回答しており、その原因として、「入眠に困難がある」、「起床に困難がある」が同率で最も高く、次いで同率で「悪夢を見る」、「中途覚醒」という結果となった。熟眠感があまりないということは、良質な睡眠がとれていないことが推察される。

15. 夜間のアルバイトの頻度について

「あなたは最近1週間の間に、22時から翌朝7時の時間帯内又はこの時間帯にまたがる形で3時間以上アルバイトをどの程度の頻度でしていますか。」との問いに対し、20%近くの学生が質問の条件で週1回以上のアルバイトをしているという結果となった。夜間のアルバイトは、夕食時刻の遅れや就寝時刻の遅れに繋がり、睡眠の質に影響を与えている一因であると考えられる。

16. 入浴について

「夜間就寝前の入浴についてお尋ねします。」との問いに対し、70%以上の学生が「シャワーが殆どである」と回答しており、湯船につかる習慣がないことが考えられる。湯船につかるよりもシャワーのみの方が時間が短縮できることや一人暮らしをしている学生が多いことから、光熱費の節約という面でもシャワーのみの学生が多いのではないかと推察される。荒井⁹⁾は、シャワーのみの使用が多くなり、入浴によってもたらされる筋肉の緊張・凝りをほぐすという筋骨格系の弛緩や精神的な緊張の低減などの機会が減っているのも入眠困難の一因となっていると指摘している。

17. 夜間の飲食物について

「夜間、床に入る4時間前から床に入るまでの飲食物についてお尋ねします。」との問いに対し、「食べない」と回答した学生は20%で、残りの80%の学生は何かしら飲食をしているということになる。特に、コーヒーなどに含まれるカフェインは覚醒作用をもち、寝つきを妨げ、睡眠を浅くさせたり、また利尿作用もあるといわれていることから、入眠困難や中途覚醒、熟眠感にも影響を与えることになり、飲食後4～5時間は効き続けるので、コーヒーをはじめ、日本茶や紅茶、ココア、コーラ、健康・栄養ドリンク剤、チョコレート等といったカフェインを含む飲み物・食べ物の飲食については、就寝前の飲食が睡眠に与える影響と共に、正しい知識を得ておく必要があると考えられる⁵⁾。

18. 寝る1時間前の行動について

「夜間、床に入る1時間前は主として何をしていますか。」との問いに対し、「携帯」の使用が100%という結果となった。また、テレビは43%、パソコンは29%という結果になった。携帯を含め、視覚にも訴えるテレビやパソコンは、神経を過剰に興奮させてしまい、一旦活性化された脳は、スイッチを切ったからといっても、2～3時間はそのまま興奮した状態が続き、仮に眠っても非常に浅い睡眠しかとれないといわれており¹⁰⁾、このような寝る前の行動が、特に携帯に依存していることが推察されることから、質の良い睡眠の妨げになる生活習慣が当たり前になっているのではないかと考えられる。

19. 電子機器の使用による影響について

「床に入った後、小型電子機器末端（スマートフォン、従来型携帯電話、ポータブルオーディオ機器、タブレット等）の操作により、入眠に与える影響についてお尋ねします。」との問いに対し、70%以上の学生が程度の差はあれ、入眠が遅れるとの回答をしていた。質問18での寝る1時間前の行動としても、携帯の使用が100%であったことから、小型電子機器末端が睡眠に影響を与えており、体内時計の乱れの一因に関与していることが推察される。

20. 照明について

「就寝しようとする場合、入眠に至る前までの室内照明についてお尋ねします。」との問いに対し、90%以上の学生が「照明は完全に消して真っ暗にする」、「暗めの小型常夜灯を使用」と回答しており、あまり問題はみられなかった。

21. 授業の集中度合について

「あなたは大学の授業で集中して学習ができていますか。」との問いに対し、50%近くの学生が消極的な回答をしており、生活リズムの乱れやそれに影響される睡眠が関係していると考えられる。

22. ストレス発散としての運動について

「あなたのストレス発散方法として体を動かすことはしていますか。」との問いに対し、50%以上の学生が「あまり体は動かさない」、「殆ど体は動かさない」と消極的な回答をしており、大学生における運動習慣があまりないことが推察される。小・中・高等学校では、「体育」、「保健体育」の時間で、必然的に運動をする機会はあるが、大学生になると、部活等をしていない限り、そういった定期的な運動をする機会も殆どなく、運動に関する興味や関心が低いのではないかと考えられる。

23. 自己の健康管理について

「あなたは自己の健康管理について、意識的に何か取り組んでいますか。」との問いに対し、40%以上の学生が「あまり取り組んでいない」と回答しており、自己の健康への興味関心の低さや意欲がまだまだ少ないように推察される。

24. 正しい生活習慣について

「あなたは正しい生活習慣を身につけられていますか。」との問いに対し、60%以上の学生が消極的な回答をしており、正しい生活習慣を身につけられていないことから睡眠に影響を与えていることが推察される。小・中・高等学校における健康に関する指導は、「生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない」^{11) 12) 13)}とされており、「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる」^{14) 15)}ことを目標に、小・中・高等学校を通じて、発達の段階を踏まえた系統的な教育が実施されているが、(質問23)、(質問24)の結果を考慮しても、実際に、自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を持てる者は少ないと考えられる。これは、大学において健康に関する教育が充実していないことや小・中・高等学校と系統的に実施されてきた教育が大学には上手く連携されておらず、活かされていないのではないかと考えられる。

25. 睡眠に関する工夫について

「睡眠に関する工夫を何かしていますか。」との問いに対し、自由記述の回答率は100%であった。また、何もしていないと回答した学生の割合は17%であった。残りの83%の学生は、それぞれ独自の睡眠に関する工夫をしており、睡眠に興味・関心があるのではないかと考えられる。

26. 眠れないときの行動について

「眠れないとき、あなたはどのようにしていますか。」との問いに対し、自由記述の回答率は100%であった。最も多い回答が「携帯を使用する」で、質問5や質問18の回答結果からも分かるように、携帯の依存傾向が推察される。

III. 教諭を対象とした睡眠に関する面接調査

1. 方法

(1) 面接調査実施手順

本調査は、かつて養護教諭経験を有し、大学で養護教諭養成課程を担当する講師に面接調査を行った。調査の実施にあたり、面接内容を含めて個人情報保護を含め倫理的配慮を最大限に行った（本学倫理審査による許可済）。

(2) 調査実施日

平成25年9月20日

(3) 質問内容

表3. 面接項目

- | |
|---|
| 1. アンケート結果をふまえ、先生は授業をしていて、日頃の学生の授業態度をどう思いますか。 |
| 2. 今後、睡眠に関するどのような対策が大学に求められると考えますか。 |
| 3. 現在、キャリアデザインとして、キャリア教育が進められていますが、キャリア教育の一貫として、睡眠の教育（健康教育）を導入すべきではないかと考えますが、先生はどのように考えますか。 |
| 4. 今後、睡眠教育を必修科目として取り入れることが必要ではないかと考えますが、先生はどのように考えますか。 |

2. 結果

表4. 調査結果

◆質問1. アンケート結果をふまえ、先生は授業をしていて、日頃の学生の授業態度をどう思いますか。

私の授業に関しては、授業中に居眠りをしている学生はいないが、あくびをする学生は多々いるので、眠いのではないかなと思う。また、遅刻してくる学生が多い。遅刻する原因は何かと考えると、私の科目は1時限目が多いので、眠いのではないかなと思う。全般的に、私の科目で居眠りが目立つ学生はそんなにいないが、科目によっては違うと思う。

◆質問2. 今後、睡眠に関するどのような対策が大学に求められると考えますか。

アンケート結果にもあったように、睡眠の質を考えていない学生が多く、普段、あまり睡眠について考えたことがないという学生が多いということは、学生にとって、睡眠が大事だという認識が低いのではないかなと思う。特に、アンケート対象の学生は、健康に関する科目を受けているはずで、睡眠の大切さについては知っていると思うが、それでも意識が薄いというのには驚いた。自分の授業を振り返った時に、睡眠の話を教えたかという、生活のリズム（運動・睡眠・食事の三本柱）が必要であるということは伝えているが、その一つの睡眠（休養）を特化して、睡眠の質、睡眠の種類といったことを詳しく教えたことはないで、そういったことを教えることが大事だと思う。また、睡眠に限らず、スマートフォンの影響がいろいろなことに関与していると思うので、そういった生活全般のことを学生に伝えられるような授業展開を心がけていけたら良いのではないかなと思う。

◆質問3. 現在、キャリアデザインとして、キャリア教育が進められていますが、キャリア教育の一環として、睡眠の教育（健康教育）を導入すべきではないかと考えますが、先生はどのように考えますか。

キャリア教育と限定してしまうと難しいが、働く上で、そして人間が生活する上で健康は基盤であると考えるので、そういった教育は必要であると思う。ただ、キャリア教育として実施することについては、当たり前のことから、それをあえてキャリア教育に入れるのは疑問かなと思う。しかしながら、あえてキャリア教育に入れることでキャリア形成に結びつくのなら、入れても良いのではないかなと思う。

◆質問4. 今後、睡眠教育を必修科目として取り入れることが必要ではないかと考えますが、先生はどのように考えますか。

睡眠だけに特化した授業ではなく、睡眠と運動と食事（三本柱）が大事であることを教えるのであれば良いと思う。

3. 考察

インタビュー結果より、この講師の立場から見ても、遅刻やあくびが目立つ学生が多いということが分かった。1時限目の授業科目を担当していることが多いということから、眠いのではないかと推察されていたが、午前7時や午前8時開始の授業なら眠いこともあるかもしれないが、一番早い1時限目の授業でさえ午前9時開始といった状況の中、遅刻やあくびが目立つということは、たとえ十分な睡眠時間を確保していても、質の良い睡眠がとれていないのではないかなと考えられる。ある程度の睡眠時間を確保できていれば、あるいは眠れていれば、睡眠は十分にとれていると解釈し、睡眠の質までを考えていないのではないだろうか。

また学生は、睡眠のことを含め健康に関する授業科目を受けているにも関わらず、自身の健康管理がしっかりとできていない現状を考えると、授業は授業として割り切っており、知識としては理解してはいるものの、自身の健康管理のこととして捉えきれていないということではないだろうか。このような乖離状態を解決するためにも、キャリア教育での意識づけ

が大切であると考えられる。

調査を実施した大学で行われているキャリア教育では、コース別の講義と実践や各領域（医療、福祉、初等教育、看護、教育保健）に関する「就業力の育成」、また、面接の基本、服装や身だしなみ、言葉遣いや敬語、冠婚葬祭といった社会人として必要な「マナーの基礎」に力を入れて行われており、勤労観や職業観に焦点を当てていることが分かる。しかしながら、平成23年の中央教育審議会答申によると、「一人一人の社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを通して、キャリア発達を促す教育が「キャリア教育」である。それは、特定の活動や指導方法に限定されるものではなく、様々な教育活動を通して実践される」¹⁶⁾と、記されていることから、勤労観や職業観に焦点をあてたキャリア教育にとどまらず、生きていく上での全ての基盤となる睡眠（健康）教育を、キャリア教育の一環として導入すべきではないかと考えられる。

また、キャリア形成に必要な考え方として、知っていることを吟味し具体的に実践できること、すなわち、「知識」を「知恵」に変えることが重要だといわれているように¹⁷⁾、授業科目としての教育だけにとどまらず、自身の健康についての興味・関心を持ち、実践していくことができる教育が必要であると考えられる。それは単に座学だけに留まらず、自身の生活に関心を持てるように日誌を導入したり、少人数のグループで健康観察のディスカッションを通じて体調不良の原因となっている生活習慣は何なのかといった探求をさせる等、自身の実体験を活かし、生活習慣の改善や良い生活習慣を実践をしていけるような教育を行うことで、今のキャリア教育がもっと活かされていくものと考えられる。

IV. 総括及び結論

今回の調査で、大学生の睡眠の実態の全体像を明らかにできた訳ではないが、その一端を知ることができ、以下のことが分かった。

- ①入眠への工夫等睡眠について関心を寄せている例が多くみられたものの、その質の改善への取り組みには積極的な姿勢は認められなかった。
- ②睡眠に関する誤った認識や習慣により睡眠の質が悪く、授業中のあくびや集中力の低下、遅刻や欠席といった大学生活に支障を与えている。
- ③生活習慣の乱れを自覚していても、その改善をするまでに至っておらず、正しい生活習慣が身に付けられていない。また、自己の健康管理についての意識が低いと考えられる。
- ④養護教諭養成課程で健康に関する授業科目を勉強しているにも関わらず、そのことが自身の健康とは結びついていないことから、授業の展開方法に工夫が求められる。
- ⑤キャリア教育の一環として、睡眠に関する内容を健康教育の中で睡眠に重点を置きながら実施することが望ましいと考えられる。

V. 謝辞

本研究を進めるにあたり、調査に快くご協力いただきました皆様に心から感謝の意を表する。

VI. 参考文献

- 1) 星野仁彦、“第一章 睡眠って何？ 睡眠障害は日本人の国民病”、睡眠障害は万病のもと：ぐっすり眠れば、すべての病気は治せる、ヴォイス、(2009) 17～54
- 2) 駒田陽子、“睡眠相談と睡眠障害の認知・行動療法”、シリーズ こころとからだの処方箋 ⑧ 睡眠とメンタルヘルス：睡眠科学への理解を深める、ゆまに書房、(2006) 331～360
- 3) 星野仁彦、“第五章 睡眠障害への対処”、睡眠障害は万病のもと：ぐっすり眠れば、すべての病気は治せる、ヴォイス、(2009) 175～213
- 4) 総務省、睡眠、一次活動、結果の概要、生活時間に関する結果、平成23年社会生活基本調査、(2012) 7～8
- 5) 内山真、“第一章 心地よい眠りは健康の王者”、健康いきいきブックス 睡眠障害：うまく眠るための知恵とコツ、家の光協会、(2003) 15～26
- 6) 田中秀樹、古谷真樹、“思春期と睡眠—生活習慣と睡眠、不登校—”、シリーズ こころとからだの処方箋⑧ 睡眠とメンタルヘルス：睡眠科学への理解を深める、ゆまに書房、(2006) 235～268
- 7) 植野香織、田中茉奈美、藤井千恵、就寝前のメディア利用が生体リズム及び睡眠の質に与える影響について、愛知教育大学研究報告教育科学編、61 (2012) 53～58
- 8) 厚生労働省、健康づくりのための睡眠指針検討会報告書、(2003)
- 9) 荒井稔、特集：都民公開講座 中高年を美しく、若々しく過ごすために、睡眠障害と抑うつ予防について、順天堂医学、(4)49 (2004) 455～458
- 10) 梶村尚史、“第二章 ぐっすり眠れる人の、こんな「いい習慣」、「朝が辛い」がなくなる本、三笠書房 (2007) 45～84
- 11) 文部科学省、“第一章 総則”、小学校学習指導要領、東京書籍、(2008) 13～17
- 12) 文部科学省、“第一章 総則”、中学校学習指導要領、東山書房、(2008) 15～19
- 13) 文部科学省、“第一章 総則”、高等学校学習指導要領、東山書房、(2009) 15～24
- 14) 文部科学省、“第二章 第七節 保健体育”、中学校学習指導要領、東山書房、(2008) 85～97
- 15) 文部科学省、“第二章 第六節 保健体育”、高等学校学習指導要領、東山書房、(2009) 90～97
- 16) 中央教育審議会、今後の学校におけるキャリア教育・職業教育の在り方について (答申)、(2011) 17
- 17) 鮎川二郎、加賀博、“第一章 第二節 キャリア形成に必要な考え方”、キャリア時代をリー

- ドする 学生のためのキャリア形成と就職成功へのステップ、実教出版、(2006) 12～13
- 18) 神山潤、ねむり学入門:よく眠り、よく生きるための16章、新曜社、(2010) 199
- 19) 梶村尚史、寝るだけ美人! 上手な眠りがキレイをつくる、こう書房、(2013) 192
- 20) 井上雄一、ササッとわかる「睡眠障害」解消法、講談社、(2007) 116
- 21) 濱田朋美、田島悦子、所敏治、女子大学入学生を対象とした健康教育の評価(第一報):
保健師による健康教育の実践から、聖徳大学研究紀要短期大学部、44 (2011) 25～32
- 22) 坂本玲子、大学生の睡眠傾向について:一新入生への睡眠調査を通じて、山梨県立大学
人間福祉学部紀要、4 (2009) 51～58
- 23) 八尋俊子、加來卯子、女子短大生の睡眠行動の実態、西南女学院短期大学研究紀要、49
(2003) 15～19
- 24) 杉浦礼子、安部耕作、短期大学におけるキャリア教育の必要性(その4)、高田短期大学
紀要、31 (2013) 107～118

Quality of the sleep of the university student and healthy education

Yoshiaki MATSUMOTO, Saki SATOH

Advanced School-Nursing course at Kyushu Women's Junior College
1-1, Jiyugaoka, Yahatanishi-ku, Kitakyushu-shi 807-8586, Japan

Abstract

The sleep is one of the important life phenomena physiologically. The people whom the change of the recent lifestyle shows the symptom of sleep disorder to tend to increase.

Among particularly young generations, we carried out an attitude survey about the sleep for the university student of the school nursing course specialized in the health that the students who showed sleepiness during class in a university increased.

As a result, the university student recognized aggravation of the quality of the sleep by the disorder of the lifestyle, but the action posture of the improvement was negative.

Furthermore, importance to include health education including sleep in a career education was suggested by the interview to the teacher of the university of the school nursing course.

Key words : sleep, health education, career education